

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les mythes et les réalités de la maladie mentale

Pour de nombreuses personnes, la maladie mentale est une préoccupation courante, car un Canadien sur cinq en souffrira au cours de sa vie. Et, malgré trente années de sensibilisation aux troubles mentaux et la réussite des traitements, nombre de personnes aux prises avec une maladie mentale souffrent toujours de discrimination et d'isolement en raison des mythes sur la santé mentale qui ne cessent de circuler. L'information fournie ici aidera à démystifier les maladies mentales et à les voir telles qu'elles sont.

Réfutation des mythes

Le mythe : Les gens qui souffrent d'une maladie mentale en assument la responsabilité. De nombreuses personnes croient encore qu'une personne qui souffre d'une maladie mentale choisit d'agir comme telle et pourrait maîtriser son comportement si elle le voulait vraiment. En fait, la recherche montre que les maladies mentales sont causées par des réactions chimiques qui modifient le fonctionnement du cerveau. Les gens qui souffrent d'une maladie mentale ne sont pas plus responsables de leur état de santé que ceux qui souffrent de diabète ou d'un cancer.

Le mythe : La maladie mentale ne touche pas les enfants. Environ dix-huit (18) pour cent des enfants canadiens souffrent d'une forme de dépendance et-ou d'une maladie mentale et, chez la majorité d'entre eux, il n'y a pas de diagnostic. Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ainsi que l'anxiété et les troubles de l'alimentation sont parmi les plus courants chez les enfants. Les chercheurs ont aussi découvert que plusieurs maladies mentales graves telles que la dépression et la schizophrénie font souvent leur apparition à la fin de l'adolescence et au début de la vingtaine.

Le mythe : Les personnes souffrant d'une maladie mentale sont dangereuses. Cette idée est en partie le résultat des films excessivement dramatiques et des nouvelles à sensation concernant une infime minorité de la population. La réalité? L'existence d'un lien entre la maladie mentale et le crime violent n'a jamais été démontrée. En fait, les personnes souffrant d'une maladie mentale sont plus sujettes que la population en général d'être victimes d'un crime violent. Bien qu'une très petite minorité de personnes souffrant d'un trouble mental puissent parfois être violentes, la grande majorité de ces comportements sont verbaux et n'impliquent pas une agression physique.

De nombreux moyens entièrement confidentiels s'offrent à vous pour accéder à des services de soutien. Pour présenter une demande de soutien partout et en tout temps, visitez « Mes services » et sélectionnez l'une des icônes dans la section Communiquez avec nous.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Exploration des réalités

La réalité : Les maladies mentales ont souvent un lien génétique. D'innombrables études révèlent qu'il existe un lien entre la maladie mentale et la génétique. Bien que la cause de la maladie mentale soit rarement précise – et nombre d'entre elles comprennent à la fois des facteurs environnementaux et héréditaires – les personnes possédant des antécédents familiaux de maladie mentale sont beaucoup plus sujettes que la population en général à faire face à des problèmes de santé mentale.

La réalité :Il existe de nombreux traitements pour les maladies mentales. Pour la plupart des gens souffrant d'une maladie mentale, il existe un large éventail de traitements, entre autres :

- **La psychothérapie.** Des séances de thérapie auprès d'un psychologue sont habituellement un élément important du processus de rétablissement. Ce spécialiste peut aider la personne à découvrir la cause de son problème, développer des stratégies qui lui permettront de s'attaquer au problème avec efficacité et de retrouver un mode de vie plus sain.

- **La réadaptation.** Ce sont des programmes qui apportent un soutien physique et social aux survivants d'une maladie mentale qui tentent de rebâtir leur vie. La réadaptation peut comprendre une formation en cours d'emploi, un programme de vie autonome et des programmes d'autothérapie au cours desquels des personnes qui se rétablissent d'un trouble psychologique partagent leurs expériences et se fournissent un soutien mutuel.

- **La pharmacologie.** Les scientifiques ont fait de grands progrès dans leur compréhension du dérèglement chimique à l'origine des maladies mentales; par conséquent, de nombreux médicaments pouvant faire l'objet d'une ordonnance par un psychiatre ou un médecin sont maintenant disponibles. Cette option est habituellement plus efficace lorsqu'elle est conjuguée à d'autres formes de traitement, par exemple, la psychothérapie.

- **La sensibilisation familiale.** La recherche suggère qu'un réseau de soutien se composant de membres de la famille et d'amis peut aider à bien se rétablir d'une maladie mentale et contribue à prévenir une rechute. Pour cette raison, un grand nombre de fournisseurs en soins de santé mentale ont commencé à développer des ressources et des programmes dont le but consiste à montrer à la famille et aux amis comment agir et apporter un meilleur soutien à un être cher souffrant d'une maladie mentale.

Les personnes aux prises avec une maladie mentale doivent souvent se battre sur deux fronts : contre la maladie et contre les préjugés à l'égard des troubles psychologiques. Seule une compréhension des faits contribuera à éliminer ces préjugés et permettra aux personnes souffrant d'une maladie mentale de reprendre le contrôle de leur vie et de se rétablir avec succès.